


プチママ 離乳食の作り方（12～18ヶ月頃）

※おかゆの作り方は「離乳食の進め方」の「成長に合わせた素材の固さ」を参照

6/21(月)
豚肉とキャベツのレンジ蒸し・玉葱とにらのやわらか煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
キャベツ


玉葱
にら

おかゆ

作り方
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強、食べやすく切ったキャベツ大さじ4に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【玉葱とにらのやわらか煮】
食べやすく切った玉葱大さじ4、食べやすく切ったにら大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。

6/22(火)
白菜の卵とじ・きのこ人参の煮もの・おかゆ



材料
卵
白菜


えのき茸
人参

おかゆ

作り方
【白菜の卵とじ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加え、十分に火を通す。

【きのこ人参の煮もの】
細かく刻んだえのき茸大さじ1強、食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆでる。

6/23(水)
牛じゃが・レタスと胡瓜のやわらかあえ・おかゆ



材料
牛コマ
じゃが芋

レタス又葉野菜
胡瓜

おかゆ

作り方
【牛じゃが】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1強をゆでる。
食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、牛肉、しょうゆごく少々を加える。

【レタスと胡瓜のやわらかあえ】
食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

6/24(木)
豆腐ステーキ トマトソースがけ・二色あえ・おかゆ



材料
トマト
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐


サニーレタス又葉野菜
人参

おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ トマトソースがけ】
水気をきった豆腐約35gに小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、豆腐にかける。

【二色あえ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆでる。

6/25(金)
ひき肉となすのとろとろ・もやしとピーマンのやわらかあえ・おかゆ



材料
豚ひき肉
なす


もやし
ピーマン

おかゆ

作り方
【ひき肉となすのとろとろ】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1強をゆでる。皮をむき、食べやすく切ったなす大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。ひき肉、しょうゆごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【もやしとピーマンのやわらかあえ】
食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切ったピーマン大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。

6/26(土)
レタスの卵とじ丼・パンプキンサラダ



材料
レタス又葉野菜
卵

かぼちゃ
胡瓜

おかゆ

作り方
【レタスの卵とじ丼】
食べやすく切ったレタス大さじ4、溶き卵2/3コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。

【パンプキンサラダ】
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・食べやすく切った胡瓜各大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。